

## Community Health Plan

### Consejos de seguridad alimenticia

Los alimentos que no están debidamente guardados y preparados pueden causar intoxicación alimenticia.

La intoxicación alimenticia puede causar:

- ' Náusea
- ' Vómito
- ' Diarrea



### Cómo prevenir la intoxicación alimenticia

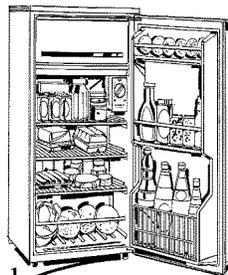
#### Mantenga todo limpio

- ( Lávese las manos, el tablero de la cocina y los utensilios en agua caliente con jabón durante la preparación de los alimentos.
- ( Lave todas las frutas frescas y vegetales antes de comérselas.

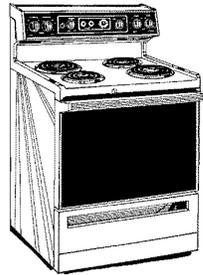


#### Los alimentos que son fríos, manténgalos fríos

- ) Los alimentos cocidos deben guardarse a 40 °F o congelarse inmediatamente.
- ) Nunca deje los alimentos fuera del refrigerador por más de 2 horas.
- ) Descongele la carne en el refrigerador y no a temperatura ambiente. La carne de aves (pollo, pavo) puede ser descongelada en agua fría que se cambia frecuentemente.



#### Los alimentos que son calientes, manténgalos calientes

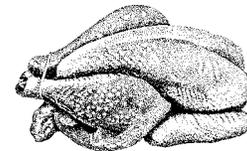


#

Las temperaturas altas (de 165 °F a 212°F) que se alcanzan al hervir, hornear y asar mata la mayoría de bacterias que causan la intoxicación alimenticia.

#### Más consejos...

- + Evite comer alimentos crudos ricos en proteínas (carne o pescado crudo), huevos crudos (como en el ponche), carnes raras, sushi, etc.
- + No compre huevos quebrados.
- + Use leche y productos lácteos pasteurizados.
- + Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocidos.
- + Cocine bien la carne, el pollo, el pescado y los huevos.



Esta hoja informativa no debe ser considerada como un consejo médico específico, porque cada situación individual es diferente. Si usted necesita consejo médico, hable con su doctor y no dependa del conocimiento adquirido de esta información. Community Health Plan/Health Education and Promotion Unit, 07/98.

